



5 15

## Fondues parmesan express

PORTIONS

**8 fondues**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

RÉFRIGÉRATION

**3 heures**

TEMPS DE CUISSON

**4 minutes**

### Information nutritionnelle

Par portion (1 fondue): calories 410; protéines 15 g; matières grasses 27 g; glucides 26 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 327 mg; sodium 505 mg

Avec cette recette facile de fondues parmesan maison, plus jamais vous n'aurez envie d'opter pour les versions de l'épicerie!

### Ingrédients



250 ml (1 tasse) de farine



430 ml (1 3/4 tasse) de lait



375 ml (1 1/2 tasse) de parmesan râpé



250 ml (1 tasse) de chapelure



2 litres (8 tasses) d'huile de canola

### Prévoir aussi:

- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 4, ((2 jaunes battus + 2 entiers) oeufs

### Préparation

- 1 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de 125 ml (1/2 tasse) de farine et cuire de 1 à 2 minutes sans colorer la farine, en fouettant constamment.
- 2 Verser le lait. Porter à ébullition en remuant régulièrement.
- 3 Ajouter le parmesan et les jaunes d'oeufs battus. Saler, poivrer et remuer. Cuire de 1 à 2 minutes à feu doux.
- 4 Verser la préparation dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Égaliser la surface. Couvrir et réfrigérer de 3 à 4

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

**J'ACCEPTÉ**

parmesan refroidie en huit carrés.

Préparer deux assiettes. Dans la première, verser le reste de la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs et verser la chapelure. Fariner les carrés de parmesan, les tremper dans les oeufs battus, puis

- 7 Dans une grande casserole ou dans une friteuse, chauffer l'huile de canola jusqu'à ce qu'elle atteigne une

température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Faire frire quelques carrés de parmesan à la fois de 2 à 3 minutes. Égoutter sur du papier absorbant.

---

### Idée pour accompagner:



### Sauce marinara

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 1 oignon haché et 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter le contenu de 1 boîte de tomates étuvées de 540 ml. Saler et poivrer. Laisser mijoter 15 minutes à feu doux-moyen.

En continuant à utiliser le site, vous acceptez notre [politique de confidentialité et de cookies](#).

**J'ACCEPTÉ**